Жеке гигиена



Қолыңды сабынмен **кемінде 20 секунд** жу: тамақ алдында, дәретханадан және көшеден кейін



Тісіңді **күніне 2 рет, 2 минут** жу



Жаттығудан кейін **душ қабылда**



Тек **өз** сүлгің мен тарағыңды қолдан



Спорт формасын **жиі жу**



Түшкіргенде **орамалмен немесе шынтақпен** жап

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Личная гигиена



Мой руки с мылом **не меньше 20 секунд**: перед едой, после туалета и улицы



Чисти зубы **2 раза в день по 2 минуты**



Принимай **душ** после тренировки



Пользуйся только **своим** полотенцем и расчёской



Чаще стирай спортивную форму



Чихай **в салфетку или локоть**

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Жеке гигиена

Личная гигиена



Қолыңды сабынмен **кемінде 20 секунд** жу: тамақ алдында, дәретханадан және көшеден кейін

Мой руки с мылом **не меньше 20 секунд**: перед едой, после туалета и улицы



Тісіңді **күніне 2 рет, 2 минут** жу

Чисти зубы **2 раза в день по 2 минуты**



Жаттығудан кейін **душ қабылда**

Принимай **душ** после тренировки



Тек **өз** сүлгің мен тарағыңды қолдан

Пользуйся только **своим** полотенцем и расчёской



Спорт формасын **жиі жу**

Чаще стирай спортивную форму



Түшкіргенде **орамалмен немесе шынтақпен** жап

Чихай **в салфетку или локоть**

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.